



浪速



センターだより

発行：大阪市立浪速区老人福祉センター（毎月15日頃発行） 運営：浪速区社会福祉協議会
〒556-0001 大阪市浪速区下寺2-2-12

電話：06-6643-0792 FAX：06-6644-6934



10/26 月

🕒 正午～午後3時

10/27 火

🕒 午後1時～4時

当センターで活動されている
サークルのみなさんが
日頃の成果を発表します！

【舞台発表】場所：センター 大広間

27日(火)は各サークルが10～20分ずつ発表します。

10/26 正午～15:00
(月) カラオケサークル

10/27 13:00～フラダンス
(火) 13:30～民謡
14:00～えがおポップ体操
14:15～ウクレレ
14:30～民踊
15:00～詩吟
15:30～うたごえ倶楽部

【作品展示】場所：センター ロビー

10/26 (月) ～11/13 (金)
書道サークル、実用習字サークル
川柳サークル、クラフトカフェ

※スケジュールは変更になることがあります。ご了承ください。

令和8年 10月 行事予定表

月		火		水		木		金		土		日	
午前	結核のお話と健診 結核についてのお話を聞いた後、 検診車にて胸部エックス線撮影をします。 脱ぎ着しやすい服装で、お越しください。					1 スマホ講座 (災害の備え)		2 いつでもどこでも 長生き体操 (百歳体操は休み)		3 卓球		4 休館日	
	◆日時 10月6日(火) 午後1時30分～ ◆場所 センター 大広間 ◆定員 10名(申込先着順) ◆講師 大阪市保健所 保健師 ◆申込 9月24日(木)～												
午前	5	6 百歳体操	7 民謡	8 川柳	9 百歳体操	10 健康体操 卓球	11 休館日						
	カラオケ	結核のお話と健診	民謡 元気はつらつ教室	クラフトカフェ	背骨 コンディショニング体操 ウクレレ	書道・実用習字 ラージ卓球 (休会中)							
午前	12 休館日	13 百歳体操	14 いすヨガ フラダンス	15 いろどりファーム	16 百歳体操	17 卓球	18 休館日						
		詩吟 カラオケ	民謡 <老人クラブ> 会長会	保健福祉センター講座 「フレイル予防で 元気呼ぼう」 謡曲(休会中)	えがおポップ体操	書道・実用習字 おもちゃ病院							
午前	19	20 百歳体操	21 ソウルダンス / すこやかM&D 民謡	22 整体体操	23 百歳体操 (10:15～のみ) おたのしみ会	24 健康体操 卓球	25 休館日						
	カラオケ	詩吟	民謡	うたごえ倶楽部	<老人クラブ> モルック体験会	ラージ卓球 (休会中)							
午前	26	27	28 フラダンス	29 秋の交通安全指導	30 百歳体操	31							
	文化祭 <サークル発表会>												
午後			民謡		<出張講座> 背骨 コンディショニング体操								

～理学療法士さんと一緒に～ いつでもどこでも長生き体操

イスにすわって行く、転倒予防体操。今月のテーマは「体幹エクササイズで腰痛&膝痛を予防しよう」です。

◆日 時 10月2日(金) 午前10時15分～11時15分

◆場 所 センター 大広間

◆講 師 橋本 理絵先生(理学療法士)
デイサービスあいぜん

◆定 員 30名(申込先着順)

◆申 込 9月19日(土)～
※この日、百歳体操はお休みです。





★下記4つの事業はセンター大広間で開催します。★来館の際は水分補給の飲み物をお持ちください。

来てね！ 整体体操 ◆講師 中村 大輔先生	10月22日(木) 定員16名(申込先着順) 午前10時30分～11時30分 ◆今月のテーマ：痛みがある時① 持ち物：バスタオル ◎ヨガマットはセンターにあります。	【申込】 10/8 (木)～
背骨 コンディショニング体操 ◆講師 佐田 育世先生	10月9日(金) 定員各15名(申込先着順) 【A】午後1時30分～2時15分 【B】午後2時30分～3時15分 ◎【A】【B】ともに同じ内容です。	【申込】 9/25 (金)～
いすヨガ ◆講師 門田 圭代先生	10月14日(水) 定員各25名(申込先着順) 【A】午前10時15分～11時 【B】午前11時15分～正午 ◎【A】【B】ともに同じ内容です。	【申込】 9/30 (水)～
10月21日(水) 定員各30名(申込先着順) 【A】ソウルダンスベーシック 午前10時15分～11時 【B】すこやかマッサージ&ダンス 午前11時15分～正午 ◆講師 藤村 千恵子先生 【A】 【B】 どちらかを お選びください		【申込】 10/7 (水)～

秋の交通安全指導

交通安全教室やゲームで楽しく安全走行を学びましょう！

- ◆日 時 10月29日(木) 午前10時30分～11時30分
- ◆場 所 センター 大広間・娯楽室・中庭
- ◆定 員 25名(申込先着順)
- ◆講 師 浪速警察署 交通課 大阪府交通安全協会
- ◆申 込 10月15日(木)～



事故防止啓発品などの
お土産もあります♪



シニア向け
スマホ講座

はじめよう！災害の備え

災害時に役立つスマホの使い方を知り、
スマホを活用して災害に備えましょう。

◎講座終了後、個別相談コーナーもあります。



スマホは統一
の貸出機を
使います。

- ◆日 時 10月1日(木)
午後1時30分～3時
- ◆場 所 センター 大広間
- ◆講 師 ソフトバンク スマートフォンアドバイザー
- ◆定 員 20名(申込先着順)
- ◆申 込 9月17日(木)～



～保健福祉センター講座～

フレイル予防で元気呼ぼう

いつまでも元気にすごせるよう、
日常生活でできる工夫を考えましょう。

- ◆日 時 10月15日(木)
午後1時30分～3時
- ◆場 所 センター 大広間
- ◆講 師 区保健福祉センター 保健師
- ◆定 員 20名(申込先着順)
- ◆申 込 10月1日(木)～

浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

- ◆日 時 10月14日(水)
午後2時～
- ◆場 所 センター 大広間



【モルック体験会】

認知症予防にもなるニュースポーツです。
6人集まれば対戦できます！

- ◆日 時 10月23日(金) 午後1時30分～
- ◆場 所 センター 大広間

飛び入り
参加OK！



<次回の予定> 11月17日(火)

なにわクラフトカフェ



- ◆日 時 10月8日(木)
午後1時30分～3時
- ◆場 所 センター内
- ◆参 加 認知症のご家族・当事者の方
(年齢に関係なくどなたでも)
- ◆費 用 100円(コーヒー+クラフト)

申込不要です♪
気軽にのぞいて
みてください

★おたのしみ会★クイズで脳トレ



- ◆日 時 10月23日(金)
午前10時45分～11時30分
- ◆場 所 センター 大広間
- ◆持ち物 鉛筆と消しゴム
- 当日
自由参加

※プリントは持ち帰らないようお願いします。

<完全予約制> お子さんと一緒に修理もできます！

なにわ・おもちゃ病院

- ◆日 時 10月17日(土)
午後1時30分～3時
(受付 午後1時30分～2時30分)
- ◆場 所 センター 会議室

電話または来館にてお申込みください。◆転売目的禁止

【出張講座】背骨コンディショニング体操

毎月、センターで行っている講座を区民ホールでも開催します！
背骨の歪みを整え、体の不調改善をめざしましょう！
★イスにすわって行う体操です。

初めての方
大歓迎

- ◆日 時 10月30日(金) 午後1時30分～2時30分
- ◆場 所 大阪祭典なにわ区民ホール(浪速区民センター) 1階 会議室
- ◆講 師 佐田 育世先生(背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー)
- ◆定 員 15名(申込先着順) ◆持ち物 水分補給の飲み物
- ◆申 込 10月16日(金)～

<センターのご利用について>

老人福祉センターは大阪市内にお住いの60歳以上の方にご利用いただけます。
初めてご利用される方は利用証をお作りしますので、住所・氏名・生年月日を確認できるものをお持ちください。

★館内は土足厳禁です。スリッパ等、上履きをお持ちください。



利用時間：午前10時～午後5時

休 館 日：日曜日・祝祭日・年末年始(12/29～1/3)

講座や イベントの お申込み

- センター来館の場合 →申込み日の午前10時より受け付けます。
- 電話 ☎06-6643-0792の場合 →申込み日の午前10時30分より受け付けます。
※参加費無料の講座は電話申込み可。
- ◎参加費が記載されていない講座等は無料。
- ◎来館・電話ともに、ご本人のみの申込みとなります。

<最寄り駅>

- ・地下鉄堺筋線「恵美須町駅」1-A出口より 徒歩10分
- ・地下鉄谷町線「四天王寺前」夕陽ヶ丘駅 2番出口より 徒歩10分



Googleマップは
こちらから

